



Des Groupes
& Des Hommes

Durée

1 heure 30 à 2 heures
selon les objectifs

Dates

Fixées entre la coach et
la personne coachée

Lieu

Lons le Saunier

Tarif

180€ nets/heure
Financement voir OPCO

Public

Tout acteur de
l'entreprise

Intervenante

Rachel Theureaud
Coach Professionnelle
d'Entreprise Certifiée
Expérience de 15 ans
dans le coaching
individuel, de 30 ans
dans le management, de
20 ans en RH

Prérequis

Pas d'exigence
spécifique

Délai d'accès

1 mois avant le début du
coaching



COACHING INDIVIDUEL

Objectifs

- Dépasser des difficultés professionnelles
- Atteindre rapidement et facilement ses objectifs
- Optimiser son efficacité et sa performance
- Développer son autonomie
- Se sentir bien dans sa pratique professionnelle

Des exemples d'application du coaching individuel

- *Accompagner la prise d'un nouveau poste*
- *Surmonter des difficultés professionnelles (ex : perte de motivation, de sens)*
- *Devenir le responsable d'anciens.nes collègues*
- *Résoudre un problème particulier de management (ex : une personne de l'équipe a des comportements difficiles à gérer)*
- *Conduire un projet, réussir un changement*
- *Faciliter la prise de recul, se poser les bonnes questions sur un sujet*

Contenu

- Le coaching individuel est un accompagnement personnalisé (écoute, questionnement via des outils appropriés)
- Le cadre du coaching individuel est confidentiel et bienveillant
- Le coaching individuel aide la personne à dépasser des difficultés qu'elle rencontre dans le monde professionnel en facilitant la prise de recul, les prises de conscience
- Entre chaque séance de coaching individuel, la personne met en œuvre les compétences, les comportements, les outils, les décisions qu'elle expérimente et en fait le reporting à la séance suivante
- Des outils ou des méthodologies peuvent être partagés selon le sujet traité

La certification qualité a été délivrée à l'organisme de formation des Groupes & des Hommes au titre de la catégorie suivante : actions de formation

SAS des Groupes & des Hommes - 21 avenue Jean Moulin - 39000 Lons le Saunier
Siret 908 968 407 00019 – Numéro de déclaration d'activité 27390132039
Tél 06 89 58 62 52 – Mail rachel.groupehommes@gmail.com – www.desgroupesetdeshommes.com